角巻（かぐまぎ）は温（ぬぐ）くてたいしたいいよ〜

昔ながらの角巻（かくまき）スタイルで
町保健福祉センターの温泉に通っている
木村ツルさん（左・豊瀬）と野田頭サツさん（右・野田頭）

今月の主な内容

「ホガ、ホガ」と声を上げながら、
田んぼに見立てた雪の上に米ぬかをまきました

豊穣などの願いを込めてミズキに繭玉を飾り付け

旧小正月の伝統行事と風習展

旧小正月の伝統行事と風習展が2月4日、歴史民俗資料館で開かれ、約150人の参加者が、五穀豊穣や無病息災を願う昔の習わしを再現し、交流しました。

参加者は全員で餅つきを行った後、つきたての餅でカラフルな繭玉を作り、ミズキに飾り付けました。

続いて、昔ながらの衣装を身にまとったお年寄りと上北小2年生が、田んぼに見立てた雪の上にソバやマメのわらを植え付ける「雪中田植え」を再現。その周囲に「ホガ、ホガ（奉賀、奉賀）」と掛け声を上げながら米ぬかをまき、今年の五穀豊穣を祈願しました。

また、八幡神楽保存会が「権現舞」、ハッピー保育園の園児たちが、農家を回ってお菓子などをもらう様子を歌と踊りで表現した「苗取り」をそれぞれ披露すると、来場者は地元の風習を学んだり懐かしんだりしていました。

雪の上に五穀のわらを植え付ける「雪中田植え」

子どもたちの健康を願って舞獅子が頭をガブリ

園児たちはかわいらしく「苗取り」の歌を披露

来場者に福を振りまいた「大黒舞」

つきたての餅はお汁粉にしていただきました

まちの話題 Town's topics

イベントの情報や身の回りで起きた出来事など、情報をお寄せください。
また、広報に関するご意見やご希望等がございましたら、匿名でも構いませんのでお待ちしております。
役場企画課　広報係　TEL0176-56-3111（代表）またはTEL0175-63-2111（内線233）

これからも長生きして 蛯澤イチヱさん100歳

蛯澤イチヱさん（乙供新町）は1月15日、100歳の誕生日を迎えました。

蛯澤さんは明治44年生まれ。現在は自宅で暮らしており、目が不自由になったものの、食事など身の回りのことはほとんど自分でこなしています。

自宅で行われた祝う会では、斗賀町長が顕彰状などを贈り「これからも元気で長生きしてください」とお祝いしました。

また、親族も大勢お祝いに駆けつけ、笑顔で記念写真に納まっていました。

花束を受け取る蛯澤イチヱさん（右）

クランキーズ初V 9人制バレーボール大会

優勝したクランキーズのメンバー

第5回町民9人制バレーボール大会が1月16日、北総合運動公園トレーニングセンターで開かれ、参加者が熱戦を繰り広げました。

大会には、友人や職場仲間で結成された4チームが参加。チーム間の親睦を深めながらも、激しいラリーを展開し、冬の間の運動不足を解消していました。

熱戦の結果、クランキーズが初優勝を果たしたほか、バニーズが準優勝に輝きました。

う～WANO初優勝 女性レクリエーション大会

第5回女性レクリエーション大会が1月23日、トレーニングセンターで行われました。

冬期間の運動不足解消などのために行われたこの大会には、10チーム151人の選手たちが参加。ソフトバレーボールや輪投げなど5種目の競技で心地よい汗を流しました。

熱戦の結果、初参加の「う～WANO」チームが栄冠に輝きました。

上位の結果は次のとおりです。

①う～WANO②滝沢平分館③水喰分館

シャッフルボードを楽しむ参加者

卓球で親子が触れ合う
親子卓球大会

町子ども会育成連絡協議会主催の、第36回親子卓球大会が1月30日、総合運動公園トレーニングセンターで開催され、町内から参加した30チーム、約320人の親子が卓球で触れ合いました。

開会式では、旭町チームの蛯名俊吉君と寒川翔太君が元気に選手宣誓をしました。

競技は、親子ダブルスと3年生以上学年ごとのシングルスおよびチームの団体戦で争われ、大人顔負けの激しいラリーも展開されました。

激しいラリーも展開された親子卓球大会

上位の結果は次のとおりです。（敬称略）

【個人戦（1位のみ）】

◆**男子A**▽3年－蛯名風河▽5年－向井詩恩▽6年－野田淳史▽ダブルス－野田淳史・野田貴和

◆**男子B**▽3年－内山翔太▽4年－米内山元貴▽5年－大山和也▽6年－坂本悠紀▽ダブルス－佐藤直・野田武彦

◆**男子C**▽4年－町屋堅心▽6年－蛯名俊吉

◆**女子A**▽3年－沼尾桐里▽4年－蛯名繭央▽6年－町屋玲奈▽ダブルス－和田美優・蛯名美奈子

◆**女子B**▽3年－木村陽南▽4年－冨岡真由子▽5年－新山和花▽6年－和田奈津美▽ダブルス－新山和花・新山孝子

◆**女子C**▽4年－鶴ケ崎陽菜▽5年－沼村有紗

【団体戦】

◆**男子A**①上野②小川原③花向町

◆**男子B**①栄町②小川原③上野

◆**男子C**①旭町②新山③第一小

◆**女子A**①上野②小川原③第一小

◆**女子B**①上野②新山③小川原

◆**女子C**①旭町②上野③小川原

千曳駅通路の除雪に汗
住民がボランティア

千曳地区の住民は1月23日、県道から青い森鉄道千曳駅までの通路の除雪作業を行いました。

同駅通路の除雪は、昨年までは千曳駅を利用する学生の親などが自主的に行っていましたが、今年は学生利用者がいないため、地域住民がボランティアで実施しました。

通路は1月上旬から続いた降雪により雪で埋め尽くされた状態で、地区住民6人が上り線と下り線の通路に別れ、スコップや除雪機械を手に、2時間ほど掛けて作業に汗を流しました。

千曳駅までの通路の除雪をする地域住民

文化財を火災から守れ
文化財防火訓練

東北消防署（米内山和夫署長）と上北消防署（高松滿博署長）はこのほど、コミュニティセンター未来館と新館神社で文化財防火訓練を実施し、消火活動の連携強化と防災意識の高揚に努めました。

文化財防火デーに合わせて行われたこの訓練は、貴重な文化財を保存していた建物で火災が発生したことを想定して実施。参加した町民らが、重要文化財を見立てた箱を屋外に運び出したり、バケツリレーで消火を試みたりするなどして防火の手順を再確認しました。

バケツリレーによる消化訓練をする町民ら

旭町チーム2年連続3回目栄冠
町民総合体育大会

第5回町民総合体育大会冬季大会が2月5日、6日の両日、トレーニングセンターを主会場に行われ、卓球などの6種目で熱戦が繰り広げられました。

また、昨年10月に行われた秋季大会との合計点数で争われる総合の部では、旭町チームが2年連続3回目の優勝を果たしました。

◆総合の部（秋・冬季合計）

①旭町②栄町③小川原④第一小⑤南町⑥乙供⑦上野⑧本町⑨甲地⑩新山⑪蛯沢⑫新町⑬舟ケ沢⑭清水目

6チームが熱戦を繰り広げた卓球

バレーボール男子には7チームが参加

◆冬季大会種目別

▽**バスケットボール**
①南町②第一小③旭町・小川原

▽**バレーボール男子**
①蛯沢②本町③上野・旭町

▽**バレーボール女子**
①第一小②旭町③栄町・小川原

▽**卓球**
①栄町②上野③旭町

▽**ミニサッカー**
①第一小②新山③旭町

▽**ボウリング**
①旭町②舟ケ沢③第一小

環境保全表彰県知事賞
甲地地域水土里保全会

甲地地域水土里保全会が県知事賞に輝きました

1月28日に行われた、県農地・水・環境保全向上対策優良活動表彰で、甲地地域水土里保全会（吹越三男代表）が最高賞に当たる県知事賞に輝きました。

この表彰は、農地の環境保全に貢献した団体に贈られるもので、同会では水田の環境整備のほか、小学生を対象とした用水路の生態系調査などを行っており、これらの活動が認められたものです。

吹越会長は「受賞を機に、今後も環境保全活動に取り組んでいきます」と話していました。

大漁や豊穣を祈願
鶴ケ崎合同祈祷

鶴ケ崎合同祈祷が2月5日、鶴ケ崎集会所で行われ、参加者が大漁や豊穣を祈願しました。

鶴ケ崎地区では、20年ほど前から「角（かど）打ち」に代わる恒例行事として住民を一堂に集めて祈祷を行っており、今年は住民約80人が参加しました。

最初に、太鼓の拍子に合わせ神様を迎える歌を参加者全員で唱えた後、鶴ケ崎神楽保存会の皆さんが権現舞や鳥舞など9演目を披露。笛や太鼓、手平がねのおはやしに合わせてにぎやかに舞いました。

にぎやかな神楽で今年の大漁や豊穣を祈願

蛯沢小男子リレーでV 県小学生スキー大会

第41回県小学生スキー大会が2月5日、6日の両日、野辺地町で開かれました。

男子大回転では岡山源君（上北小）が5年の部で優勝。クロスカントリー距離3キロクラシカルでは、男子5年の部で野田頭峻也君（水喰小）、男子6年の部で野田頭扶君（同）、女子4年の部では岡山うららさん（蛯沢小）が頂点に輝きました。

リレー（3キロ×4）では、甲地尚哉君、松尾鴻雅君、黒川卓君、笹倉圭介君が出走した蛯沢小チームが栄冠に輝きました。

スキーリレー男子で栄冠に輝いた蛯沢小のメンバー

グランツ東北初タイトル 三沢市フットサル大会

念願の初タイトルを獲得したグランツ東北ＦＣ

2月6日に三沢市で行われた、三沢市フットサル大会の小学3年生以下の部で、町のサッカースポーツ少年団員で構成するグランツ東北ＦＣが優勝。結成2年目で悲願の初タイトルを獲得しました。

大会では、主将の蓬畑当君を中心にチーム一丸となって健闘。全15得点中9点を挙げた蛯名央君の活躍もあり、木崎野戦は2対0、上久保戦は7対1、三沢戦は2対2、岡三沢戦は4対2と、3勝1分けの負けなしで快勝しました。

寒さ忘れて小さな魚信満喫 小川原湖公園にワカサギの釣り堀オープン

小川原湖の冬の風物詩「ワカサギの氷上穴釣り」を、気軽に安全に楽しんでもらおうと、町は1月29日から3月6日までの土、日曜日、小川原湖公園にワカサギの釣り堀をオープンしました。

氷上穴釣りは、小川原湖が全面結氷しないと体験できないことから、釣り堀は冬期間の小川原湖観光の目玉にと、6年前から毎冬実施しており、今年は観光桟橋の突端に一人用のテント9張りを設けた浮き桟橋を設置しました。

多くの家族連れらが冬の風物詩を満喫

9張りのテントを設けたワカサギ釣り堀

桟橋の間から釣り糸を垂らして氷上釣りの雰囲気を楽しめるよう演出をしており、水中の縦横10メートル、深さ2メートルの網で囲んだいけすには、ワカサギ約2万匹を放ちました。

期間中は、家族連れなど町内外から大勢の太公望が訪れ、冬の風情を満喫。テントにこもって厳しい寒さをしのぎながらピクピクと動く小さな魚信を楽しみ、銀色に光る小さな魚体が水上に姿を現すたびに笑顔を浮かべていました。

目標に向かって進め 柳本晶一さん講演会

元バレーボール全日本女子チーム監督の柳本晶一さんの講演会が2月8日、青森原燃テクノロジーセンターで開かれ、町民ら約120人が参加しました。

「人生、負け勝ち」と題した講演会では、監督として日本女子チームをアテネ、北京の2つのオリンピックに導いた経験や、栗原恵選手ら若手育成に力を注いだエピソードを披露し「負けたからといってやめてはだめ。目標に向かって努力すれば、必ず勝つことができます」と説きました。

目標に向かい努力することの大切さを訴えた柳本晶一さん

これからもお元気で 蛯名はつゑさん100歳

満100歳の誕生日を迎えた蛯名はつゑさん（前列中央）

蛯名はつゑさん（大浦）が2月11日、満100歳の誕生日を迎えました。

蛯名さんは明治44年、旧浦野舘村生まれで、子ども5人、孫10人、ひ孫19人に恵まれました。

現在は自宅で暮らしており、食事など身の回りのことはすべて自分でこなしています。

自宅で開かれた祝う会には、親族らが多数出席。斗賀町長が蛯名さんに顕彰状や祝い金30万円などを手渡し「これからも健康で長生きしてください」と述べました。

パワー、スタミナ、駆け引きで勝負 町民綱引き競技大会

第5回町民綱引き競技大会が2月13日、北総合運動公園トレーニングセンターで行われ、分館や仲間同士で結成された13チーム、約130人の選手が、駆けつけた応援団の大きな声援を受けて、力と力の迫力ある戦いを繰り広げました。

綱引きはパワーだけではなくスタミナも必要とされるスポーツ。一瞬で勝敗が決する試合もあれば、競技時間いっぱいの30秒間引き合う試合もあり、会場は一日中熱気に包まれていました。

小学生の部優勝　こがわらＪＡＰＡＮ

一般男子の部優勝 長久保農場

上位の結果は次のとおりです。

▽一般男子の部
①長久保農場②甲地分館Ｂ③蛯沢分館
○敢闘賞・Ｈｕｎｇｒｙ Ｌｉｏｎ

▽一般女子の部
①ナイトクイーンズ②チーム３７５３

▽小学生の部
①こがわらＪＡＰＡＮ②甲地子供会③滝沢平イレブン
○敢闘賞・東北町少年剣道隊

雪の上を笑顔でスイスイ
乙供文化保育園スキー教室

乙供文化保育園（久保田利子園長）は２月15日、ノルディックスキー教室を開き、年長園児15人が雪の上を元気に滑りました。

歩くスキーはこれまで数回体験していましたが、今回は、同保育園の卒園生で、現在、蛯沢小や東北中でクロスカントリースキーを指導している小坂利也さん（外蛯沢）を講師に招いて開催しました。

園児たちは、小坂さんから腕や足の運び方など、歩くスキーの基本を教えてもらうと、さっそく近くの広場へ移動。滑走中に転倒する園児もいましたが、ストックを器用に使いながら、１周２００㍍ほどの周回コースを思い思いのペースで楽しみました。

また、園庭に戻って熱々のカボチャ入りお汁粉で腹ごしらえをした園児たちは、５人ずつ３チームに分かれたリレー競争を実施。チームメイトからの大きな声援を受けながら元気に滑り、さわやかな汗を流していました。

思い思いのペースで歩くスキーを満喫

リレー競争で元気に滑る園児たち

４月10日は県議会議員選挙の投票日

皆さんの１票は大切な１票です。必ず投票しましょう。

当日投票

4月10日(日)

午前７時～午後８時
（第19・20投票所は
午後７時まで）

町内23投票所
（郵送される入場券に
記載してあります）

期日前投票

**4月2日(土)
～4月9日(土)**

午前８時30分～午後８時

○役場　本庁舎　２階
○コミュニティセンター
未来館
（どちらでも投票できます）

●**問合せ**…町選挙管理委員会　℡0176-56-3111または℡0175-63-2111

塾通いで食事時間が不規則になるときは、間食で食生活の乱れを防ぎましょう

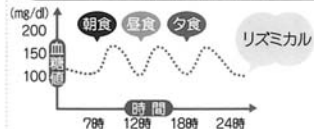
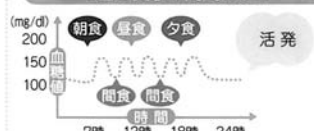
軽めにエネルギーを補給して勉強に臨むと、能率がアップします。

昼食から夕食（夜食）までがあき過ぎると、おなかが空き過ぎて頭が働かなくなるうえ、反動で夕食を食べ過ぎがち。軽めのエネルギー補給がポイントです。

アイスクリーム100gは約200kcal。おいしく補給できます。

バナナ1本は80kcal。ほどよいエネルギーが補給できます。

プリン１個では約200kcal。甘いので満足感もアップ!

手づくりミルクセーキは牛乳、卵黄、砂糖で手軽!（230kcal）

資料：日本医師会ホームページより

3月の健康カレンダー

問い合わせ先：保健衛生課
東北町保健福祉センター　0175-63-2001
上北保健福祉センター　0176-56-2933

事業名	対象者	実施日	受付時間	実施場所
乳児健診	・３カ月児(全地区) (平成22年10月20日～平成22年11月16日生まれ) ＊対象者には個別通知します	３月８日（火）	12：00～12：10	七戸病院健康管理センター
	・６カ月児（東北地区） (平成22年８月・９月生まれ)	３月11日（金）	９：30～９：45	東北町保健福祉センター
幼児健診	・１歳児健診（東北地区） (平成22年２月・３月生まれ)	３月11日（金）	13：00～13：15	東北町保健福祉センター
	・１歳６カ月児健診（上北地区） (平成21年８月・９月生まれ)	３月16日（水）	13：00～13：15	上北保健福祉センター
	・２歳６カ月児健診（上北地区） (平成20年８月・９月生まれ)	３月23日（水）	13：00～13：15	
	・５歳児健診（上北地区） (平成18年１月１日～４月１日生まれ)	３月７日（月）	12：45～13：15	上北保健福祉センター
ほがらか教室	・40歳以上で自分または家族の協力で会場まで来られる方 ・初めて参加する方は保健師までご連絡ください。	３月９日（水） ３月24日（木）	９：30～12：00	上北保健福祉センター
		３月10日（木） ３月22日（火）	９：30～12：00	東北町保健福祉センター
ポテトクラブ（精神障害者の集い）	・心の病気を治療中で社会復帰を目指している方および家族の方 （初めて参加する方は申請書等の提出が必要ですので保健師までご連絡ください。）	３月２日（水）	10：00～12：00	東北町保健福祉センター
つつじ作業所		毎週 月、水、木、金	10：00～15：00	中央公民館
所内健康相談	・町民	毎週水曜日	９：00～15：00	上北保健福祉センター
		毎週 火、木曜日		東北町保健福祉センター

乳幼児健診・予防接種等を受ける際は、母子健康手帳を忘れずにお持ちください。

こんにちは栄養士です

町保健衛生課
小沼　奈緒美

食を制することが未来への道しるべ

— 子どもへの食サポート
スポーツ・塾通い —

もうすぐ新年度。春を迎え、部活動や塾と、ますます行動範囲が広がるお子さんも増えることでしょう。

これを支えるための食生活のコツを紹介します。

●運動する子どもへのサポート

スポーツをする子どもは、必要な栄養素を過不足なくきちんととることが鉄則です。

そのためには、朝食・昼食・夕食でバランスのとれた食事をきちんととり、エネルギーの摂取基準が１日2,500キロカロリーを超える場合などは、必要に応じて補食をとるようにします。

だからといって菓子パンやスナック菓子、スポーツドリンクでエネルギーを補給していると、代謝に必要な栄養素が不足し、長期的にみるとケガにつながったり、成長を阻害する原因になったりしかねません。

最近は朝食に菓子パンを食べる子もいると聞きます。

菓子パンには脂質、糖分が多く含まれています。

パン食の方は、食パンにちょっとしたおかずと牛乳を加えて食べる事をお薦めします。

アスリートだからこそ心身を鍛えるため子ども自身も正しい食生活を学び、実践していく必要があります。

スポーツをする子どもへ
お薦め捕食メニュー

●習い事をしている子へのサポート

①習い事をしている子どもの食事のとり方

塾に通っている場合、帰宅後ゆっくりと食事がとれればあまり問題がありません。

塾に行くまで時間があり、帰りが遅くなるようなら、行く前にきちんと食事をしてください。

夜遅く帰ってから眠る前に夕食をとると、肥満になりやすいので注意が必要です。

おなかが空いて困るようなら、牛乳やヨーグルト、バナナなどで軽めの栄養補給をしてから出かけ、夕食のドカ食いを防ぎます。

②規則正しい食事や間食が脳によい食べ方

子どもたちは、学校に塾にと頭を使い、疲れています。

イライラを抑えたり、眠気や視力の低下を防ぎ、記憶力をよくしたりするには、３食バランスよく食べるのがポイント。含まれるビタミン・ミネラルなど必要な栄養素がとれ、効率アップの手助けをしてくれます。

子どもは、正しい食習慣で体も心も元気に育ちます。

文部科学省の調査でも規則正しい生活習慣の子が、学力・体力どちらとも高い傾向にある事が分かりました。

「早寝・早起き・朝ごはん」を、家族全員で実践しましょう。

むし歯のない子

1月18日と2月1日に行った3歳児健診において、むし歯のなかった子19人を紹介します。

新山渓太（にいやまけいた）くん
☆毎日、仕上げみがきをしています。

蛯沢京加（えびさわきょうか）ちゃん
☆お姉ちゃんと毎日歯みがき頑張っています。

林昊輝（はやしこうき）くん
☆仕上げみがきとフッ素塗りを頑張りました。

土橋楓華（つちはしふうか）ちゃん
☆毎日、フッ素を塗っています。

沼田泰雅（ぬまたたいが）くん
☆毎日歯みがき頑張っています。

土橋杏菜（つちはしあんな）ちゃん
☆毎日歯みがき頑張っています。

下田一心（しもだいっしん）くん
☆バイキンより強い歯です。

中嶋桂伍（なかじまけいご）くん
☆仕上げ歯みがきを頑張っています。

下田稜馬（しもだりょうま）くん
☆歯みがきの後はフッ素を塗っています。

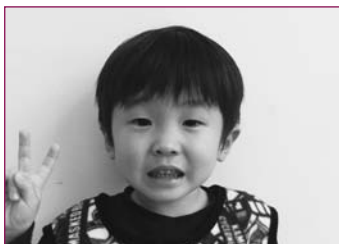
柴崎恭麻（しばさききょうま）くん
☆歯みがき毎日頑張るぞ！

楢舘実果（ならだてみか）ちゃん
☆サボらず歯みがきを頑張ります。

冨岡鉄平（とみおかてっぺい）くん
☆これからもきれいな歯を目指すぞ！

町屋姫菜（まちやひな）ちゃん
☆毎日歯みがきを頑張っています。

土橋愛莉（つちはしあいり）ちゃん

☆歯みがきしてきれいな歯を目指します。

蛯名咲登（えびなさくと）くん

☆毎日歯みがき頑張ります。

山田瑠枇（やまだるび）ちゃん

☆歯みがきをきちんと頑張ります。

藤田雄介（ふじたゆうすけ）くん

☆口のバイキンを退治するため歯みがきします。

佐々木周平（ささきしゅうへい）くん

☆これからも歯みがき頑張るぞ。

佐藤蘭（さとうらん）ちゃん

☆むし歯がなくてうれしいです。

公立七戸病院の小児科診療体制が４月１日から変更になります

曜日	午　　前	午　　後
月	通常診療	○３カ月・３歳児健診 ○予防接種（午後３時、予約制）
火	休　　診	休　　診
水	通常診療	休　　診
木	通常診療	○慢性疾患外来、５歳児健診 ○予防接種（午後３時、予約制）
金	通常診療 （弘前大学医師診察）	休　　診
土	通常診療 （第１・３土曜日は休診）	休　　診

※４月からは、眼科の診療日も変更となり、毎週火・金曜日となります。

●**問合せ**…公立七戸病院　TEL 0176-62-2105

突然テレビが映らなくなったら…

地上デジタル放送をご覧になっている方で、突然テレビが映らなくなった時には、次のことをご確認ください。

症 状　テレビ１台だけが映らなくなった

「地デジ対応テレビ」を使用している場合

原因２

リモコンの「地デジ」以外のボタンを押した。

確認２

リモコンの「地デジ」のボタンを押してください。

原因３

地デジ放送以外のチャンネルを選択している。

確認３

地デジ放送受信チャンネルを選択してください。

チャンネル	放 送 局
1	青森放送
2	ＮＨＫ教育
3	ＮＨＫ総合
5	青森朝日放送
6	青森テレビ
8	岩手めんこいテレビ
11	東北町役場自主放送

「地デジチューナー」を使用している場合

原因１

テレビの「入力切換」を変えてしまった。

確認１

テレビリモコンの「入力切換」または「ビデオ」のボタンを何回か押して、チューナーを接続している外部入力に切り換えてください。

一般的には「ビデオ」入力に接続している場合が多いです。（お使いのテレビによって、設定や表示名が違っています。）

①テレビリモコンの「入力切換」を押す

②チューナーリモコンでチャンネル選択

症 状 家中のテレビがすべて映らなくなった

原因 1

電源部のケーブルが外れている。

確認 1

電源部にケーブルが２本接続されているか確認してください。

原因 2

電源部のコンセントが外れている。

確認 2

電源部の緑色のランプが点灯しているか確認してください。

地デジの切り替え工事が まだ済んでいない皆さんへ

地上デジタル放送の切り替え工事は、工事の準備ができ次第、工事日のご都合を確認する電話連絡を行っています。

次のものを準備して、工事日程などの確認の電話をお待ちください。

○地デジ対応テレビや地デジチューナー
○テレビやチューナーの取扱説明書
○Ｂ－ＣＡＳカード（取扱説明書と一緒に入っています）
○１回目の工事の際にお預けしている電源部

なお、切り換え工事の際には、作業員がチャンネル設定を行いますが、パソコンやゲーム機などについては、大切なデータおよび個人情報保護のため、町の委託業者には触れないよう指導しておりますので、ご自身で設定を行ってくださいますようお願いします。

地デジ共同受信の機器は役場の備品です

地デジ化の工事の際、家の外壁などに取り付けた「Ｖ－ＯＮＵ装置」および宅内に設置した「電源部」は、町の備品です。

引越しなどの際は、役場へ連絡し、返却してくださるようお願いします。

●**問合せ**…役場 企画課　℡ 0176-56-3111 または℡ 0175-63-2111

住所を変更した方は運輸支局で変更登録を

自動車税の納税通知書は、原則として運輸支局に登録されている住所（車検証に記載されている住所）にお送りしています。

自動車をお持ちの方で、引っ越しなどで住所が変わった場合は、運輸支局で住所の「変更登録」の手続きが必要となります。

３月中に住所の「登録変更」ができない場合は、電話などにより地域県民局県税部へお知らせするか、県庁ホームページ（http://www.pref.aomori.lg.jp/）にある「電子申請・届出システム」で住所変更の届出を行ってください。

◆自動車税の問合せ
上北地域県民局県税部
納税管理課
TEL0176-22-8111

◆自動車登録手続きの問合せ
東北運輸局 青森運輸支局
TEL050-5540-2008

東北町心配ごと相談所

今月の相談日は

３月16日（水）

時　間：午前９時30分～午前11時30分
場　所：町保健福祉センター相談室
問合せ：町社会福祉協議会
TEL0175-63-2717

公立ぎんなん寮 春の感謝セール

公立ぎんなん寮では、春の感謝セールを実施します。

園芸商品２割引き（友の会会員３割引き）、加工商品１割引き（友の会会員２割引き）のほか、タイムサービスや抽選会も実施します。

◆日時…３月19日（土）、20日（日）　午前９時～午後３時
◆場所…ぎんなん寮直売所ハンズおよび大温室周辺
◆販売品
▽園芸商品…鉢花各種、洋ラン、観葉植物、山野草
▽加工商品…ハム、ソーセージ
▽その他…喫茶コーナー、ドライハーブ、ハーブティー
◆催事
▽観葉植物などオークションセール（２日とも正午）
▽先着100名様に鉢花かフラワーアレンジメントプレゼント
◆問合せ…公立ぎんなん寮
TEL0176-56-5121

総合相談

～人権、行政相談～

３月22日

◇時間…10時～正午
◇場所…東北町役場本庁舎２階

◆問合せ…役場福祉課
TEL 0176-56-3111 または
TEL 0175-63-2111

自衛官を募集します

◆幹部候補生（一般・飛行）
▽応募資格…平成24年４月１日現在、22歳以上26歳（修士28歳）未満の方
▽受付締切…５月６日（金）
▽試験期日…５月14日（土）15日（日）

◆一般曹候補生（陸・海・空）
▽応募資格…平成24年４月１日現在、18歳以上27歳未満の方（高校在学中除く）
▽受付締切…５月６日（金）
▽試験期日…５月21日（土）

◆問合せ…自衛隊青森地方協力本部 三沢募集案内所
TEL0176-53-1346（FAX兼）

三沢空港利用者に代金キャッシュバック

３月までに、三沢空港－羽田空港便を往復利用した３人以上のグループに、１万円をキャッシュバックします。

◆期限…３月31日（木）
◆内容…３人以上のグループに対し、３人につき１万円をキャッシュバック
◆基本条件
▽三沢－東京便を往復利用
▽３人以上のグループが同一の航空便を利用
◆申込み・問合せ
三沢空港振興会事務局
（三沢市役所内）
TEL0176-53-5111

お詫びと訂正

広報とうほく２月号に誤りがありましたので、お詫びして訂正します。

○９ページ
〔正〕横川富雄
〔誤〕瀬川富雄

広報とうほく クイズに挑戦

図書カードプレゼント

正解の中から抽選で５名の方に「図書カード」をプレゼント！あなたもチャレンジしてみましょう！

応募方法

☆ハガキに住所・氏名・年齢・電話番号と答えを書いて送ってください。応募の際、広報などについてのご意見もお待ちしております。
☆応募先－〒039－2492
　東北町上北南四丁目32－484
　役場企画課「クイズに挑戦」係
☆応募締切－３月16日（水）

今月の問題

Q1 雪の上にソバやマメなどのわらを植え付ける旧小正月の伝統行事は？　（ヒントＰ３）

Q2 第５回女性レクリエーション大会で、初優勝したチームは？　（ヒントＰ４）

Q3 第５回町民総合体育大会冬季大会の総合の部で連覇を果たした町内会は？　（ヒントＰ６）

２月号の答え
①蛯名聡勝さん
②宝湖館
③おがわら湖美味満彩祭り

２月号当選者
○小林けい子さん
○杉山　君子さん
○工藤　秀子さん
○浅井　誠子さん
○松山亜由美さん

国民年金の種別変更は忘れずに

国民年金の加入種別は３種類に分かれており、届出は加入時だけでなく、種別が変わったときにも必要です。
届出を忘れると、年金が受け取れないこともありますので、忘れずに行いましょう。

◆国民年金の加入種別

▽第１号被保険者
　自営業や農漁業の方とその配偶者、20歳以上の学生、フリーターなどが対象となり、加入や種別変更の手続きは役場で行います。

▽第２号被保険者
　会社や官公庁に勤務している方、つまり厚生年金や共済組合に加入している方が対象になり、加入手続きは、会社や官公庁が行います。

▽第３号被保険者
　第２号被保険者に扶養されている配偶者の方が対象となり、届出は配偶者の勤務先を通じて行います。

◆種別変更

▽第１号被保険者
　第２号被保険者が退職した場合（その方に扶養されていた第３号被保険者も）

▽第２号被保険者
　第１号被保険者または第３号被保険者が就職して厚生年金などに加入した場合

▽第３号被保険者
　会社などを退職して、厚生年金などに加入している方の被扶養配偶者になる方など

学生納付特例申請が簡素化されました

20歳以上の方は、学生であっても国民年金に加入しなければなりませんが、学生の方は一般に所得が少ないため、本人の所得が一定額以下の場合、保険料の納付が猶予される「学生納付特例制度」があります。

平成22年度において、学生納付特例制度により保険料を猶予されている方で、平成23年度も引き続き在学予定の方へ、３月下旬に基礎年金番号が印字されたはがき形式の学生納付特例申請書が送付されます。

同一の学校に在学する場合は、このはがきに記入するだけで申請ができます。

この場合は、在学証明書または学生証は不要です。

なお、初めて学生納付特例の申請をする方は、従来どおり在学証明書などが必要です。

また、平成23年度は学生納付特例制度を利用せず、保険料の納付を希望する場合は、納付書を送付しますので、年金事務所にご連絡ください。

◆問合せ
　青森年金事務所
　℡017-734-7490（代表）

今月の おはなし会

と　き：３月19日（土）
　　　　午後２時～
ところ：町立図書館
　　　　乙供分室
　　　　（中央公民館内）
問合せ：町立図書館
　　　　℡0176-56-2261

東北町立図書館から **新着図書** のお知らせ

□一般図書

書　　名	著者名など	書　　名	著者名など
きことわ	朝吹　真理子	漂流―本から本へ	筒井　康隆
苦役列車	西村　賢太	あなたの「町内会」総点検	佐藤　文明
噛む犬	香納　諒一	子どもたちの放課後を救え！	川上　敬二郎
海に沈んだ町	三崎　亜記	図説　伊能忠敬の地図をよむ	渡辺　一郎
婢伝五稜郭	佐々木　譲	など60冊（1/14～2/14の新着案内本）	

□児童図書＆絵本

書　　名	著者名など
りんごがコロコロコロリンコ	三浦　太郎
バムとケロのもりのこや	島田　ゆか
深く、暗く、冷たい場所	メアリー・D・ハーン
など50冊（1/14～2/14の新着案内本）	

開館時間　◆東北町立図書館　午前９時15分～午後６時　[TEL0176-56-2261]
◆東北町立図書館乙供分室（中央公民館図書室）
月・水・金（午前10時～午後６時）　木・土・日（午前９時15分～午後５時）
[TEL0175-63-2741]

休館日　火曜日、祝祭日、蔵書点検、年末年始

文芸ギャラリー

いしぶみ俳句会

犬連れて常のごとくに年明くる　附田　チマ
父搗きて母相取の餅うまし　鈴木　和子
餅搗くや今年の主の変わりけり　山田　悦子
鉢に水くれて師走のしづごころ　久保田征子
初詣みくじたわわに枝先に　伊賀　敬子
大旦礁は雪のうす化粧　日野口　晃

あけぼの句会

押入れに綿入れハンテンひそみおり　節　子
焼いもを夫は無言で二つ割り　チ　ヱ
あつあつのごはんに落す寒卵　てる女
初鴨の見目よきものを土産とす　祥　子
初売りの夫を捜してばかりかな　テル女
しずく音いよよ激しき雪庇かな　信　女

平成23年1月届出分

TOHOKU 戸籍の窓

“戸籍の窓”は原則町内に住所のある方を掲載しておりますが、町内出身者等で希望する方も掲載しております。

誕生

氏名	町名	保護者
新山 由唯	新山	裕範
竹内 椿	菩提寺	譲二
蛯沢 蒼空	表町	敦行
榎林 漣	旭町	淳也
織田 莉央	埼玉県	大資
濱田 姫子	舟ケ沢	敏志
添野 柊真	下清水目	智幸
向井 隼太	外蛯沢	敦
中村 旺成	坂下町	孝志
笹倉 修	千曳	信和
杉本 琴音	公園団地	康治
鎌本 愛万	表町	天
杤木 りあ	杤木	勝弘

結婚

氏名	町名
♥ 橋本 勇人	三戸町
鶴ケ﨑 侑実	鶴ケ崎
♥ 齋藤 仁	埼玉県
山端 美希子	埼玉県
♥ 晴山 正也	栄町
岡山 優子	栄町

お悔やみ

氏名	年齢	町名
大下内 ナミ	81	沼崎本村
佐々木 キク	79	旭町
蛯名 ソヨ	94	本町
織笠 福美	63	旭町
髙松 文男	87	大浦
坂本 ヨシ	85	虫神
栗田 和宏	41	上野
吉澤 あさ	90	栄町
相馬 隆	83	八幡
竹内 長子	82	南町
蛯名 邦彦	44	大浦
宮里 儀一郎	76	八幡
坂本 武雄	69	新山
山田 松三郎	83	保戸沢
濱田 金助	71	舟ケ沢
吹越 喜代美	86	甲地
澤田 キミヱ	77	数牛
黒川 萬次郎	88	明美
蛯澤 好美	76	横沢
松山 稔	66	表町
吹越 喜代一	69	甲地
大沢 竹蔵	79	北栄

広報マンのひとりごと

表紙の写真撮影に協力いただいた2人のおばあさん。野田頭サツさんの角巻は30年ほど前に自分で編んだもの。木村ツルさんの方はなんと50年以上も前から愛用しているものだそうだ▼角巻は肩から掛けて寒さをしのぐだけではなく、頭からすっぽりかぶって雪を防ぐこともできる優れもの。「子どもをおんぶする時にも使ったもんだよ」と2人は笑顔で教えてくれた▼洋服に似合わないからという理由で昭和20年代以降姿を消していったらしいが、今では逆におしゃれに見える▼さて「角巻の男バージョン」とでも言えるのが「ほっかむり」。これも昔の人が考えた機能的な防寒具だ。ほっかむりが似合うおしゃれな男になりたいものだ。（雅）

Statistics 統計

■町の人口《1月分》

〔　〕は、昨年同期との比較増減。
※（　）内は1月からの累計

項目	数	増減・累計
男	9,539人	〔△ 88人〕
女	10,267人	〔△ 46人〕
計	19,806人	〔△134人〕
世帯数	7,103戸	〔 51戸〕
出生	15人	（15人）
死亡	27人	（27人）
転入	38人	（38人）
転出	37人	（37人）

■町の交通事故《1月》

（　）内は1月からの累計

項目	数	累計
人身事故	12件	（12件）
負傷者	15人	（15人）
死亡	0人	（0人）

■町の火災《1月》

（　）内は1月からの累計

項目	数	累計
建物	1件	（1件）
林野	0件	（0件）
車両	0件	（0件）
その他	0件	（0件）

■救急車出動件数《1月》

（　）内は1月からの累計

53件（　53件）

中部上北消防本部

中央消防署 TEL 0176-62-3141
上北消防署 TEL 0176-56-2119
東北消防署 TEL 0175-63-2520

わが家のアイドル

花向町

二女〔1歳〕璃夢（りむ）ちゃん

パパ　笹倉悠史さん
ママ　　　礼奈さん

芸達者で、いつも笑わせてくれます。
明るく元気に育ってネ。

長女〔4歳〕夢咲（ゆさ）ちゃん　二女〔2歳〕夢華（ゆは）ちゃん
長男〔6カ月〕夢樹（ゆめき）くん

パパ　駒形太樹さん
ママ　　　裕美さん

おしゃべり大好き夢咲ちゃん、元気いっぱい夢華ちゃん、いつもニコニコ夢樹くん。思いやりのある優しい子に育ってネ。

カラフルな繭玉できたよ

わかさぎ保育園もちつき会

わかさぎ保育園（小笠原秀文園長）で2月5日、もちつき会が開かれました。

園児65人は、保護者らと一緒に力いっぱいきねを振るった後、それぞれの願いを込めながら色づけした餅をミズキに飾りつけ、カラフルな繭玉飾りを完成させました。

また、小川原神楽連中保存会の皆さんが権現舞を披露。舞獅子が園児たちの頭をかみ、無病息災などを祈願していました。

おばあちゃんと一緒に元気に「よいしょー」

ピンクや緑のカラフルな繭玉飾りが完成

健康を願って舞獅子が頭をかみました

それぞれの願いを込めて繭玉作り

発行/東北町　編集/企画課　TEL 0176(56)3111
〒039-2492　青森県上北郡東北町上北南四丁目32-484
東北町ホームページ　http://www.thk.net.pref.aomori.jp